

わははから健康づくりへつなぐ

水中運動・筋トレに特化したサービス ゆ〜わらや〜クラブ

ゆ〜わらや〜クラブでは併設するフィットネスクラブで、
運動機能の維持改善クラスを受けることができます！

冬でも安心！
年中温かいプールで
健康づくりしませんか？



見学・
無料体験
随時受付中

下記連絡先まで
お気軽にどうぞ！

料金 (週1回コース)

月 9,680 円 (税込) 交通費・管理費含む

ご存知でしたか？！

驚くべき水中運動の効果



水中での運動はびっくりするほど多くの効果をもたらしてくれます。水の中で肩までつかると重力は陸上にいるときより1/10に減ります。なんと体重60kgの人は6kgになるのです。普段、陸上では支えとなっている腰やヒザへの負担が軽減され、ケガ、故障の心配もありません。逆に水の圧力・抵抗力をうまく利用することで、リハビリ効果、カラダのリフレッシュ効果も得られます。



㈱NB沖縄
代表取締役 照屋 昇

利用者さんの声！

家にいるより、ここに来たほうが楽しいさ〜♪



豊見城市 Oさん
足の痛みが良くなり、歩きやすくなりました。

冬でも温かいプールで気持ちいい♪



南風原町 T・Aさん
体が軽くなり、動きやすくなりました。

送迎付きだからとても便利ね！



那覇市 S・Sさん
以前よりお通じが良くなりました。

※利用者様の状況などを確認させていただく場合がございます。

見学・無料体験も大歓迎！

南風原町字津嘉山 1535 番地
受付時間 / 9:00~16:45 (土・日は休み)
<http://nb-okinawa.com/>



下記までお気軽にお電話ください！

TEL. 098-888-5080

担当 / 吉岡・照屋・大城

サービスの一日の流れ ▶▶▶

午前 9:50 ~



送迎バスで到着

午前 10:00 ~



血圧や体温を
チェックします

午前 10:10 ~



イスに腰掛けたまま
軽体操を行います。

午前 10:20 ~



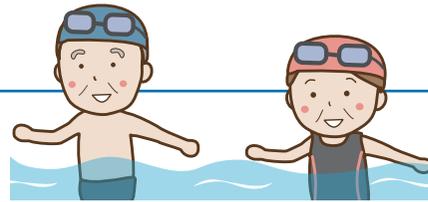
各プログラムへ
(水中運動 or 陸トレ)

午前 12:00 ~



終了次第、
ご自宅へ送迎

主な運動メニュー



水中運動

準備運動

軽体操・脳トレ

血圧測定などの後に、
陸上でイスに座って、
簡単にできる体操を行
います。



水中運動

柔軟体操・水中歩行等

プールに入り、その場
で筋肉や関節を動かし
ます。顔をつけないで
楽しくできます。



水中運動

超音波流水マシン

流水マシンから発生する
超音波で関節や筋肉をほ
ぐしてくれ、免疫力も高
まります。



温熱

ジャグジー・サウナなど

水中運動後は体を温めなが
ら、気持ちよくリラックス。
ジャグジーは40℃前後で
体の芯まで温まり、血行促
進効果もあります。



陸上運動



準備運動 (軽体操・脳トレ)

棒・ボールを使用するの体操
椅子に座りながら、手具を使っ
て行う体操は体の動きが楽になり、
心も体もスッキリ!



油圧式マシン

姿勢を意識した自重負荷運動や
油圧式マシンは自分のペースで
運動する事が出来ます。



フットマッサージ器具

加圧マッサージ。
ももから足先までもみほぐします。
(使用時間 10分)

